JAあいづの「食」と「農」コミュニティ誌

Man・ma〜ja!
まんま〜じゃ

2012 Autumn
vol.28

2012年10月20日発行　発行元／〒965-0025 福島県会津若松市扇町35番地1　あいづ農業協同組合　総務部　総合企画課　✆0242-37-2222　FAX 0242-37-2255　http://www.ja-aizu.jp/　✉ info@ja-aizu.jp

みんなで レッツ!お弁当♪

第5回 JAあいづ 感謝祭
おいしいあいづ「菜・発・見」!!

3S〜食育ソムリエのおススメ〜
梨

ばぁばの知恵袋
お米のおいしい炊き方&炊き込みご飯

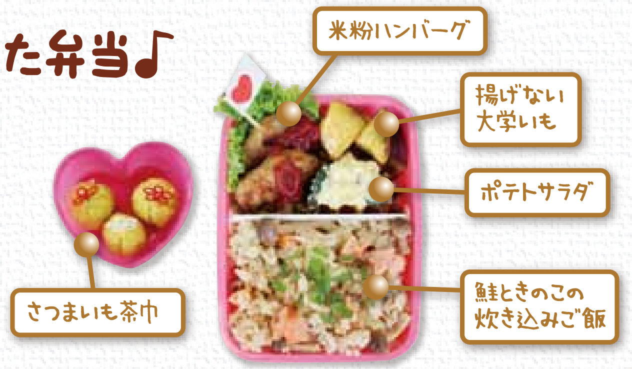
あいづ彩! 菜!! 再発見!!! 〜おやさいの旅〜
そば処 茱萸木庵 ぐみのきあん

お弁当制作者　鈴木　友美 さん

おいしい秋みつけた弁当♪

コンセプト♪

秋はおいしいものがたくさん。実りの秋がいっぱいつまったお弁当で家族みんなHAPPYに♪これからの寒くなる冬に備え、心までポカポカと暖かくなるお弁当です(*^▽^*)



メニューのレシピはホームページにて公開中♪

メールでの応募もこちらからどうぞ♪

ケータイ版 Man・ma〜ja!もよろしく!!!
※サイトへの通信料は別途必要となります。

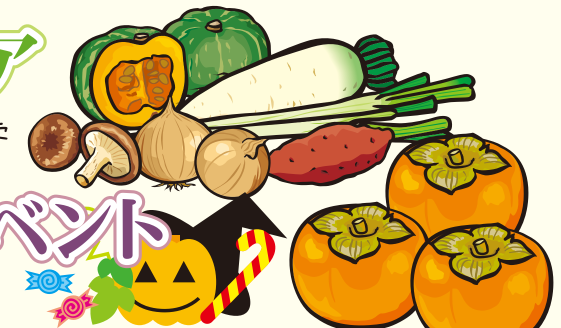
Go!go!!ファーマーズマーケット!!!

10月20日(土) 提携ファーマーズ『にじのなか』の干しいもの量り売り

JAひたちなかの東海ファーマーズマーケット「にじのなか」がJAあいづに登場!!

28日(日) 秋野菜フェア

ネギなどの秋の野菜をたっぷり使ったレシピ&試食をご用意!



31日(水) ハロウィンイベント

お子様限定!お菓子プレゼント♪

11月3日(土)・4日(日) みしらず柿の対面販売!!

会津のおいしいみしらず柿を生産者が自信を持ってみなさんにおすすめしちゃいます!

JAあいづ まんま〜じゃ Farmer's Market
●営業時間／9:30〜18:00
●定 休 日／毎月第1水曜日だけお休みです!
　土日祝日は営業してます!!
✆(0242)24-0831

旬菜館 しゅんさいかん
朝早くから営業しています!
●営業時間／日曜日以外 8:30〜13:00
●定休日：日曜日
✆(0242)33-7622

自宅を建替え・住宅ローンの借換えをしたい。

家族の願いをかなえたい。
その思い、応援させてください。

JA住宅ローンが応援します。

自宅を改修したい。

明日もこの町で
おだやかに暮らしたい。
その思い、応援させてください。

JAリフォームローンが応援します。

新しい車を買いたい。

家族の笑顔を
つれてでかけたい。
その思い、応援させてください。

JAマイカーローンが応援します。

夢を叶えたい。

計画的に考えると安心して
送れる学生生活とわが家のくらし。
その思い、応援させてください。

JA教育ローンが応援します。

左記以外にも生活資金などの資金使途に対応した各種資金を取り扱っております。
詳しくは最寄りのJA窓口におたずねください。

JA休日ローン相談会を開催いたします。
日時・平成24年10月28日(日) 午前9時〜午後3時

詳しくはお住まい地区のJAまでお気軽にお問い合わせください。
受付時間　月〜金　9:00〜17:00(土・日・祝日を除く)

本店(ローンセンター)	TEL37-2248	北会津支店	TEL58-3311
湊支店	TEL93-2013	磐梯支店	TEL73-2323
門田支店	TEL27-1790	猪苗代中央支店	TEL72-1900
会津若松支店	TEL22-1516	河東支店	TEL75-2211

みんなのひろば

レッツトライ!!
なすが取れいつも決まった料理しかできませんでした。ナスのハムサンドトライしてみます。ばあばの知恵袋もいいですね。(T.Aさん・32歳・女性)

評判通りでした♪
「洋食家ふらいと」さんの評判は前から聞いて居り一度行ってみたいと思ってましたが場所がわからず今回の記事で行ってみました。良かったです。最近人参ジュースにハマっており生人参生トマトをまんま〜じゃさんで買ってミキサーで手作りしてます。おかげで医者いらずです。(ぴのちゃん・32歳・女性)

子供と一緒に楽しめます。
ばぁばの知恵袋に載っていたキーマカレーとナンを子供たちと一緒に作りました。粉を混ぜ合わせて伸ばし、子供が作業するのにちょうどいい手軽さでした。夏休みに入り、親子で楽しむことができました。次回も簡単でおいしいレシピをお願いします。(M.Hさん・34歳・女性)

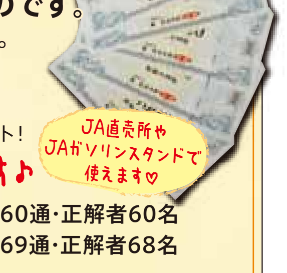
感動しました!
今回のまんま〜じゃの表紙のお弁当なんて素敵なんでしょう。かしこい女性は料理が上手いっていいますよね。立川咲ちゃんこれからも腕があがるでしょう。ばあばの知恵袋のメニュー大好きです。夏野菜のキーマカレー早速作りました。そのおいしかったこと。それからグルメ大好きですのでおいしいお店たくさん紹介して下さい。(S.Kさん・76歳・女性)

大好評でした!
わたしはHot派です。食欲が落ち気味の今日この頃。やっぱりカレーはこういう時にも美味しく頂けます!早速作ってみたら家族にも好評でした。(T.Sさん・46歳・女性)

思いを大切に。
生産者の思いが伝わると食べる方も楽しみが増えます。大事に育てられたナスをいろいろな食べ方で食べてみます。(I.Eさん・30歳・女性)

▶朝晩もだいぶ冷え込むようになりました。すっかり季節は秋ですね。前回のばぁばの知恵袋の「夏野菜のHot or Cool」ではHot派との意見が多数寄せられました!夏こそ熱いもので乗り切ろう!!という方が多いようです。まんま〜じゃでは沢山の秋野菜が並んでいます。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう♪▶クイズのご応募の際には、ご意見・ご感想もお願いします♪ 次号はvol.29です!お楽しみに!

クイズにTry!!



Q1. 梨のさっぱりした甘さは○○○○○○という冷涼感のある糖アルコールによるものです。
ヒント 3S〜食育ソムリエのオススメ〜をみてね。

Q2. おもしろかったコーナーはなんですか?

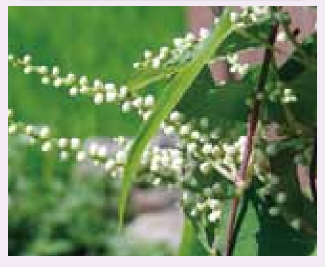
クイズの答えを明記の上、「クイズにTry!!係」までご応募ください。
正解した方の中から抽選で5名様にJA商品券1,000円分をプレゼント!

JA直売所やJAガソリンスタンドで使えます♡

応募締切りは11月30日【当日消印有効】です♪

vol.26当選者 正解は「ハルキタル」でした!　応募総数60通・正解者60名
vol.27当選者 正解は「アントシアン」でした!　応募総数69通・正解者68名
たくさんのご応募ありがとうございました!!
クイズの当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

これ、何の花?



小さくてポコポコした可愛らしい花がたくさんついています。実は山芋の花なんです。長芋は粘り気が強いのが特長で、疲労回復、免疫力のアップなど栄養も豊富。すりおろしてとろろにする調理法が代表的です。また薯蕷(じょうよ)饅頭など和菓子の材料にも使われます。

応募方法はこちらです

各コーナーの必要事項と、氏名(匿名希望の場合はペンネームも)、年齢、郵便番号、住所、電話番号を明記の上、ファーマーズマーケットまんま〜じゃに設置の応募箱、郵送またはメールのいずれかで「Man・ma〜ja! 第28号○○○係」までご応募ください。クイズにTry!!以外は随時募集しております。

郵送の場合：〒965−0025
会津若松市扇町35番地1
あいづ農業協同組合　総務部 総合企画課
メールの場合：info@ja-aizu.jp

お買い物ついでに郵送代をかけずに応募できます!

応募箱の場合：店頭に応募用紙はございませんので各自記入した紙をファーマーズマーケットまんま〜じゃに設置された応募箱に入れてください。(複数枚ある場合や、写真添付の場合は、封筒でひとつにまとめてください。)

※お送りいただきました個人情報は、Man・ma〜ja!誌面づくりやプレゼントなどの発送、ご連絡のためにのみ使用させていただき、JAあいづにて厳重に管理いたします。ご応募いただきましたものは返却いたしません。予めご了承ください。

JAあいづプロデュース

第5回 あいづ『旬』発見!
〜出会いの冬〜

JAあいづプロデュースの男女交流イベントの第5弾の開催が決定!!
【農】や【食】を通じて素敵な出会いを見つけ、親睦を深めちゃいましょう♪

男性 JA管内(会津若松市、磐梯町、猪苗代町)に在住する農家組合員、またはその家族で20歳から45歳までの独身の方
女性 20〜45歳までの独身の方
とき 平成24年12月16日(日)
集合場所 JAあいづ本店(会津若松市扇町35-1)
内容
・会津産の野菜などを使った料理教室
・「御宿東鳳」でのチャペル・神殿見学
などなど!

参加定員 男女各10名
※応募多数の場合、先着順となります
参加費 男性⇒1,500円
女性⇒1,000円
応募〆切 平成24年11月26日(月)必着
お申込
JA各支店にある申込用紙に必要事項を明記の上、提出していただくか、氏名、住所、年齢、電話番号を明記したEメールをJAあいづまで送ってください。
Eメールアドレス：info@ja-aizu.jp

こちらからも申し込みできます♪

お問合せ：JAあいづ総務部総合企画課
【担当／渡部・荒川】TEL.0242-37-2222
主催：JAあいづ　後援：東山温泉『御宿東鳳』
平成24年度福島県若者交流促進事業

カップル成立者には
豪華記念品をプレゼント!!
JAにしかない独自のイベントをご用意して
皆さんのご参加お待ちしています!!

※印刷には植物油インクと再生紙を使用しております。※ファーマーズマーケット「まんま〜じゃ」はJAあいづの登録商標です。
※本誌掲載の写真及びイラストはイメージです。※本誌の無断複製・掲載を禁じます。

Printed by Hokuto Printing co.,Ltd. Design and illustration by Na³

第21回 まんま～じゃ調査隊レポート！

ぶどうを収穫してジャムを作ろう!!

9月23日(日)、今回の調査隊は北会津のよよぜんさんのご協力のもと今が旬のぶどうを収穫し、そのぶどうでジャムを作りました♪

ぶどうを収穫しよう

よよぜんの新田さんにぶどうのことを教えて頂きました!

ぶどうの旬は9月中旬から10月上旬です。巨峰、スチューベンなど数種類のぶどうを栽培しています。ぶどうは病気にかかりやすく、暑さにも弱いので管理が大変です。おいしいぶどうが出来るように大切に育てています。

うまく収穫できるかなー!?
＼大きいねー♪／

採れたてのぶどうでジャムづくりに挑戦♪

ジャムを作ろう

ぶどうを水で洗い皮と種を取り除きます。

何回か繰り返すときれいなぶどうの色がつくよ♪
ラップをしてレンジで加熱します♪
ラップをはずし再び加熱します!

その間にラベルを描こう!

砂糖を加えます!

皮はガーゼで包み実の中にしまいます。

冷めたらレモン汁を入れます!

瓶に入れたら完成ー♪

調査を終えて

今回は自分たちで収穫したぶどうをジャムにするという作業を行いました。ぶどうの収穫作業では新田さんにぶどうのことをいろいろ教えて頂きながら、無事収穫ができました。

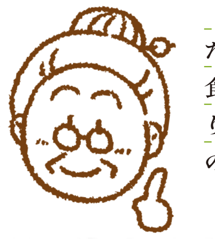
ジャム作りではラベルもオリジナルで作ったりと楽しく作業が出来ました。

まんま～じゃ調査隊員募集中！

一緒に体験しよう!!

あなたも「食」と「農」について楽しく体験しながら学んでみませんか？隊員になりたい方全員のお名前、年齢、代表者の住所、電話番号（自宅と携帯）、メールアドレスを明記の上、**「まんま～じゃ調査隊員係」**までご応募ください。調査の内容が決まり次第、JAあいづよりメールなどにより連絡致します。

ばぁばの知恵袋



今年の記録的な厳しい残暑も過ぎ去り、涼しい風が吹いてきた今日この頃…すっかり秋めいてきましたね！秋といえば読書にスポーツ！！そして何と言っても新米とおいしい味覚の季節です(*^∀^*)全国でも食味最高ランクの会津産の米。ホカホカ炊き立ては格別の味！でもそのお米、炊き方でもっとふっくら、よりおいしくなるってご存じですか?そこで今回は、ご家庭でのお米のおいしい炊き方と、とっても簡単な秋の味覚満載の炊き込みご飯をご紹介します！！

炊飯器でのお米のおいしい炊き方

よりおいしさを引き出そう！！

お米の研ぎ方（洗米） ここが重要!●すばやくたっぷりの水で!

①まずボウルにたっぷりの水を入れ、軽量したお米を一気に入れ、さっと洗ってすぐに水をすてます。
×お米を入れたボウルに水を入れる
…お米の吸水にムラができてしまいます。
×ゆっくり丁寧に洗う…お米がぬか臭くなってしまいます。
②その後3回ほど、研ぎ、ザルで濁った水を切ります。（水が澄むまで洗う必要はありません）
×5回以上、水が透明になるまで研ぐ…研ぎすぎると米の旨味が流れてしまいます。

吸　　水 ここが重要!●冷たい水でゆっくり!

①水を炊飯器のメモリに合わせ入れます。
※新米は米自体の水分量が多いので若干少なめに、無洗米は多めに水を入れます。
②冷たい水で、最低夏は30分、冬は2時間吸水させます。
×ぬるま湯で一気に吸水させる･･･ゆっくり芯まで吸水させた方がふっくら炊きあがります。
×10時間以上水に浸して置く･･･長時間浸し過ぎてもいけません。

炊　　飯 ここが重要!●すぐに蓋を開けずに蒸らします!!

○炊飯器のスイッチを押し、炊きあがったら10分程は蓋を開けず蒸らし、その後しゃもじでお米がつぶれないように全体をさっくり軽く混ぜて出来上がり!
○お米の炊飯の量は、炊飯器の容量上限の8割程度までの方がよりふっくら炊けます。
※基本的には炊飯器の取扱説明書に応じ使用して下さい。

さらにおいしく炊くポイント!
吸水の時に酒を少量加えると、お米がふっくら炊け甘みやツヤが増します!

新米の季節!! お米のおいしい炊き方＆秋の味覚の炊き込みご飯

ばあばの家の炊き込みご飯

※写真は枝豆入りです

炊き込みご飯の具は好きなものでOK!!
秋の味覚・竹の子、さつまいも、ごぼうにきのこ類全般などなど…
皆さんの好きな様々な野菜などでぜひお試しあれ♪

材料

・米	1升	・人参	100g
・サラダ油	少々	・ごぼう	100g
・だし汁	200cc	・干ししいたけ	5～6枚
・しょうゆ	120～150cc	・細竹	缶詰2分の1
・みりん	50cc	・その他ひじきや油揚げなどお好みで	
・砂糖	大さじ1		

作り方

①具材を適当な大きさに切り、フライパンにサラダ油をひいて軽く炒めます。火が通ったら、しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁を入れ軽く煮立たせます。
②研いで水切りした米に粗熱を取った①を入れ、1升分の水加減に合わせて炊飯します。

栗ご飯

材料

・米	2合
・栗	200g
・水	460㎖
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・塩	小さじ3分の2

作り方

①研いで水切りした米に材料全てを入れ炊飯します。

3S ～食育ソムリエのおススメ～

Somurie Syokuiku oSusume

柿やぶどう・りんごなど、果物のおいしい実りの季節がやってきましたね！中でもさっぱりとした甘さの、みずみずしい果物「梨」。今回ご紹介してくれるのは五十嵐さんです！

食育ソムリエ
五十嵐　伸枝 さん
出身：会津若松市一箕町
好きな食べ物：梨

梨

北海道南部から鹿児島県まで各地で広く栽培されている梨。一口に梨と言っても多くの品種があります。代表的なものだと「幸水」や「二十世紀」がありますね。りんごや柿と同じようにお尻の方が甘みも強く、芯の近くは酸味が多い果物。シャリシャリとした食感でさっぱりした甘さが特徴ですね。この甘さはソルビトールという冷涼感のある糖アルコールによるもので、これには咳止めや解熱効果があるとされています。梨は他にも、プロテアーゼというタンパク質分解酵素を持っているので、すり下ろしたものを焼肉やプルコギなどの漬け込みのたれとして利用するレシピなどもあります。パイナップルにもこの酵素が入っているので、酢豚の具材になっていたりしますよね。もちろん消化も助けてくれるので、食後のデザートとしてもおススメです！

花の時期は4月頃です。白い5枚の花びらを付けるのですが、桜に似ていてとってもきれいですよ！旬の時期は品種によって違いますが、一般的に多く出荷されるのは8月下旬から10月の間です。秋にはまんま～じゃにもたくさんの品種の梨が並びますので、ぜひ召し上がって下さいね！！

選び方
- お尻が平らに近くどっしりとしたものを選びましょう！
- 梨に軸がしっかりと付いているもので、干からびていないもの、手に持った時に張りがあり固く締まっているものを選びます。また、手にずっしりと重みを感じるものがジューシーでおいしい梨です。

保存方法
- 長時間冷やし過ぎると甘みが薄れてしまうので、食べる一時間ほど前に冷蔵庫に入れて冷やすようにしましょう。
- 1週間ほど保存する場合は、乾燥しないようビニールなどの袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に入れましょう。

まんま～じゃへ出荷している生産者からのMessage

たくさんの品種を食べ比べてみて下さい!!

北会津町の山口さんは梨やぶどうなど果物を多く生産しています。

たくさん品種のある梨ですが、山口さんが作っているのは8種類。品種ごとに味や形、色はもちろん、収穫の時期も異なります。まず一番に収穫を迎えるのは「長寿」という品種で、夏のお盆前の7月下旬頃から出荷が始まるためお供え用としてもおススメです。続いて9月初め頃から「新水」や「筑水」の収穫も順次行い、全国的に一番多く生産されている「幸水」が続きます。そして山口さんがメインで栽培している「豊水」。果汁が多く糖度も高い芳醇な味わいが人気です。さらに「あきあかり」、「南水」と続き、最後に「新高」という大きいものが順番に収穫されていきます。

山口さんによると「あきあかりは形が少し不格好だけど味が一番良い梨。今年は形もきれいに出来ているので更におススメです！」とのこと。みなさんもぜひたくさんの品種を食べ比べてみて下さいね！！

山口　和行 さん
北会津町

旬の食材を使って

梨の風味が絶妙！！ふわふわしっとり

梨のコンポートババロアタルト♪

【材料】〈18㎝型〉

○梨のコンポート

・梨	大2個（約700グラム）

※1個は飾り用、1個はババロアに混ぜる用

・砂糖	大さじ3
・水または白ワインかリキュール	80cc
・レモン汁	大さじ1
・バニラエッセンス	適量

○土台

・ビスケット	約16枚
・マーガリンまたはバター（常温にしておく）	60g
・牛乳	少々

※写真はぶどうをトッピングしたものです

○ババロア

・生クリーム	100cc
・砂糖	大さじ1
・ゼラチン	5g
・お湯	30cc
・梨のコンポート	1個分
・梨のコンポートを作った時にできる煮汁	

【作り方】

①梨は皮をむき、材料全てを鍋に入れ煮ます。梨が透明になったら火から下して冷まします。
②ゼラチンをお湯で溶いておきます。
③ビスケットをビニール袋に入れて細かく叩き常温のマーガリンと牛乳を入れて混ぜ、パイ皿にアルミホイルを敷いてしっかり押して敷き、冷蔵庫で冷やします。
④生クリームに砂糖を入れて混ぜ、6分立てに仕上げます。
⑤ババロア用の梨のコンポートを潰して煮汁と混ぜ、②のゼラチンを入れてよく混ぜます。
⑥④の生クリームと⑤の梨のコンポート液を2回に分けてゆっくり混ぜ合わせます。
⑦③の冷やしておいた土台へ⑥を流し入れて冷やし固めます。
⑧⑦が固まったら①の半分、飾り用のコンポートを薄くスライスして飾り完成です。

JAあいづ 平成24年度 第3回 くらしの活動手づくり教室

ティッシュBoxカバー作り

居間、台所と様々なシーンで使える壁掛けタイプ!!

先着30名まで 参加料無料

日時 平成24年10月30日(火) 午前10時～12時
場所 JAあいづ本店3階　第1会議室
持参品 布（36㎝×39㎝）2枚、ボタン2個（飾り用）裁縫道具一式、ひも通し、チャコペン、定規
お申込み先 JAあいづくらしの支援課 TEL.37-2236

あいづ 彩！菜！！再発見!!! ～おやさいの旅～♪

第9回 そば処 茱萸木庵（ぐみのきあん）

店主の谷さん♪

今回ご紹介するのは、会津若松市河東町の「そば処　茱萸木庵 ぐみのきあん」さんです！田んぼが広がる豊かな自然の中に佇む和のお店で、店主の谷邦弘さんにお話を伺いました♪

J&A…ジュンくんとアンちゃん

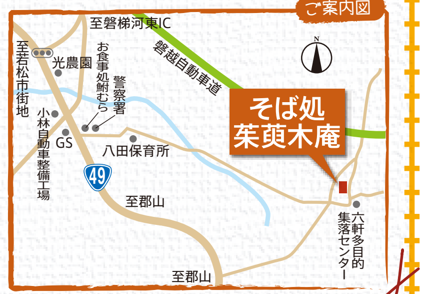
J&A 谷さん今日はよろしくお願いします!(。^口^。)
谷さん はい、よろしくお願いします(´―`)
J&A すごーい!!大きな囲炉裏を囲んだ席になってるんだね♪
谷さん この囲炉裏は私のこだわりで、お客様にのんびり過ごしていただきたいという思いから平成21年9月のオープンの際に作りました。
J&A 谷さんはいつ頃からそばを打っているの??
谷さん 実を言うとそばがずっと苦手でした。でも20歳の頃、母方のおじの打ったそばがとてもおいしくて、教わりながらそばを打つようになりました。本格的に始めたのは45歳の頃ですね。ちょうど品質のいい粉をもらったり、いいそば打ちの道具を買ったり譲り受ける機会が重なって、今までのものより格別においしいそばが打てたんです。それがきっかけですね。
J&A なるほど～!粉や道具によって味が変わってくるんだ(*･o･*)
谷さん 店では天日干しのそばを使用し、最高のそば、最高の製粉、そして本来の味が楽しめる十割にこだわっています。タレにも気を遣い、そばをしっかり付けて食べてもおいしいように甘めに作っています。
J&A そうなんだぁ♪谷さんのおすすめはなに?
谷さん おすすめは「鴨そば」ですね。合鴨農法で育った鴨ですが、田んぼが終わった後もしっかり育てられていて、その鴨のガラで出汁を取るので一味違いますよ!
J&A あ、天ぷらもおいしそうだね!!(*^∀^*)
谷さん 自分で作ったものを可能な限り提供したいと思っているので、大葉やナス、ピーマンやかぼちゃに春は山菜など、その時々の旬の自家製野菜を天ぷらにして出していますよ。(´∀`)
J&A まさにこれから新そばの季節だよね!
谷さん そうですね!お客様には時間と手間を惜しまず納得の味を提供したいので、注文を受けてからそばを打ちます。天ぷらも、多少お時間をいただくので、お越しの際はぜひ事前にご連絡いただけると幸いです(*^_^*)会津のおいしいそば、地元会津の方にもぜひ食べていただきたいです!!

自家製野菜の天ぷら♪旬の味なのでお客様にも人気です。

十割にこだわったのど越しのいい手打ちそば!甘めのタレをたっぷり付けて更においしく召し上がれ♪

おすすめの「鴨そば」は自然の中で育った合鴨のお肉と出汁が最高の一品!

内装は和の落ち着いた雰囲気♪



お店紹介 vol.9

河東の大自然の中に佇むお店です

『そば処　茱萸木庵 ぐみのきあん』
住　　所：会津若松市河東町八田字茱萸木原183
電話番号：0242-75-3611
営業時間：11:00～（ラストオーダー14:30）
※18時以降要予約。
定 休 日：毎週木曜日
※農繁期（春・秋）は不定休のため、来店前にご確認下さい。